

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Keluarga

2.1.1 Pengertian

Keluarga merupakan perkumpulan dua orang atau lebih individu yang hidup bersama dalam keterikatan, emosional dan setiap individu memiliki peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga (Fatimah, 2013).

Menurut Mubarak (2014) keluarga adalah perkumpulan dua atau lebih individu yang terikat oleh hubungan perkawinan, hubungan darah, ataupun adopsi, dan setiap anggota keluarga saling berinteraksi satu dengan lainnya. Sedangkan menurut UU No. 52 Tahun 2009, mendefinisikan keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya (Wirdhana *et al.*, 2013).

Keluarga merupakan lingkungan yang pertama dan utama bagi perkembangan individu, karena sejak kecil anak tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga. Karena itulah peranan keluarga menjadi amat sentral dan sangat besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, baik itu secara langsung maupun tidak langsung (Ariani, 2014).

Fungsi keluarga adalah ukuran dari bagaimana sebuah keluarga beroperasi sebagai unit dan bagaimana anggota keluarga berinteraksi satu sama lain. Hal ini mencerminkan gaya pengasuhan, konflik keluarga, dan kualitas hubungan keluarga. Fungsi keluarga mempengaruhi kapasitas kesehatan dan kesejahteraan seluruh anggota keluarga (Families, 2013).

2.1.2 Bentuk Keluarga

Terdapat beberapa tipe atau bentuk keluarga diantaranya (Zaniyah, 2014) :

- a. Keluarga inti (*nuclear family*), yaitu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang diperoleh dari keturunan atau adopsi maupun keduanya.
- b. Keluarga besar (*ekstended family*), yaitu keluarga inti ditambah dengan sanak saudaranya, misalnya kakek, nenek, keponakan, paman, bibi, saudara sepupu, dan lain sebagainya.
- c. Keluarga bentukan kembali (*dyadic family*), yaitu keluarga baru yang terbentuk dari pasangan yang telah bercerai atau kehilangan pasangannya.
- d. Orang tua tunggal (*single parent family*), yaitu keluarga yang terdiri dari salah satu orang tua baik pria maupun wanita dengan anak-anaknya akibat dari perceraian atau ditinggal oleh pasangannya.
- e. Ibu dengan anak tanpa perkawinan (*the unmarried teenage mother*).
- f. Orang dewasa (laki-laki atau perempuan) yang tinggal sendiri tanpa pernah menikah (*the single adult living alone*).
- g. Keluarga dengan anak tanpa pernikahan sebelumnya (*the nonmarital heterosexual cohabiting family*) atau keluarga kabitas (*cohabitation*).
- h. Keluarga berkomposisi (*composite*) yaitu keluarga yang perkawinannya berpoligami dan hidup secara bersama-sama.

2.1.3 Peran Keluarga

Peranan keluarga menggambarkan pola perilaku interpersonal, sifat, dan kegiatan yang berhubungan dengan individu dalam situasi dan posisi tertentu. Adapun macam peranan dalam keluarga antara lain (Imtihani, 2013) :

a. Peran Ayah

Sebagai seorang suami dari istri dan ayah dari anak-anaknya, ayah berperan sebagai kepala keluarga, pendidik, pelindung, mencari nafkah, serta pemberi rasa aman bagi anak dan istrinya dan juga sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta sebagai anggota masyarakat di lingkungan di mana dia tinggal.

b. Peran Ibu

Sebagai seorang istri dari suami dan ibu dari anak-anaknya, dimana peran ibu sangat penting dalam keluarga antara lain sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, sebagai pelindung dari anak-anak saat ayahnya sedang tidak ada dirumah, mengurus rumah tangga, serta dapat juga berperan sebagai pencari nafkah. Selain itu ibu juga berperan sebagai salah satu anggota kelompok dari peranan sosial serta sebagai anggota masyarakat di lingkungan di mana dia tinggal.

c. Peran Anak

Peran anak yaitu melaksanakan peranan psikososial sesuai dengan tingkat perkembangan baik fisik, mental, sosial maupun spiritual

2.1.4 Macam-macam Fungsi Keluarga

Terdapat 8 fungsi keluarga dan berikut penjelasannya antara lain (Suyono, 2013) :

a. Fungsi Keagamaan

Fungsi keluarga sebagai tempat pertama seorang anak mengenal, menanamkan dan menumbuhkan serta mengembangkan nilai-nilai agama, sehingga bisa menjadi insan-insan yang agamis, berakhlak baik dengan keimanan dan ketakwaan yang kuat kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Fungsi Sosial Budaya

Fungsi keluarga dalam memberikan kesempatan kepada seluruh anggota keluarganya dalam mengembangkan kekayaan sosial budaya bangsa yang beraneka ragam dalam satu kesatuan.

c. Fungsi Cinta dan Kasih Sayang

Fungsi keluarga dalam memberikan landasan yang kokoh terhadap hubungan suami dengan istri, orang tua dengan anak-anaknya, anak dengan anak, serta hubungan kekerabatan antar generasi sehingga keluarga menjadi tempat utama bersemainya kehidupan yang penuh cinta kasih lahir dan batin.

d. Fungsi Perlindungan

Fungsi keluarga sebagai tempat berlindung keluarganya dalam menumbuhkan rasa aman dan tentram serta kehangatan bagi setiap anggota keluarganya.

e. Fungsi Reproduksi

Fungsi keluarga dalam perencanaan untuk melanjutkan keturunannya yang sudah menjadi fitrah manusia sehingga dapat menunjang kesejahteraan umat manusia secara universal.

f. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Fungsi keluarga dalam memberikan peran dan arahan kepada keluarganya dalam mendidik keturunannya sehingga dapat menyesuaikan kehidupannya di masa mendatang.

g. Fungsi Ekonomi

Fungsi keluarga sebagai unsur pendukung kemandirian dan ketahanan keluarga.

h. Fungsi Pembinaan Lingkungan

Fungsi keluarga dalam memberi kemampuan kepada setiap anggota keluarganya sehingga dapat menempatkan diri secara serasi, selaras, dan seimbang sesuai dengan aturan dan daya dukung alam dan lingkungan yang setiap saat selalu berubah secara dinamis.

Sementara menurut Friedman (dalam Goh et al,2015) terdapat 5 fungsi dasar keluarga :

- a. Keluarga saling berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya sehingga tercapainya kedekatan antar anggota keluarga lainnya (Interaksi Keluarga)
- b. Keluarga membangun hubungan dengan anggota keluarga dengan perasaan cinta dan kasih sayang sehingga tercapai keluarga yang harmonis (Relationship)
- c. Keluarga memberikan dukungan satu sama lainnya (saling mendukung)
- d. Keluarga menyesuaikan dengan perubahan lingkungan (adaptasi dengan perubahan lingkungan)
- e. Keluarga membangun kebebasan kepada setiap anggota keluarganya untuk tumbuh sebagai individu yang mengikat dalam keluarga (kebebasan yang bertanggung jawab)

2.1.5 Penilaian Fungsi Keluarga

Untuk mengukur sehat atau tidaknya suatu keluarga, telah dikembangkan suatu metode penilaian yang dikenal dengan nama APGAR Keluarga (APGAR *Family*). Dengan metode APGAR keluarga tersebut dapat dilakukan penilaian terhadap 5 fungsi pokok keluarga secara cepat dan dalam waktu yang singkat. Adapun 5 fungsi pokok keluarga yang dinilai dalam APGAR keluarga (Balqis , 2015) yaitu:

a. Adaptasi (*Adaptation*)

Menilai tingkat kepuasan anggota keluarga dalam menerima yang diperlukan dari anggota keluarga lainnya.

b. Kemitraan (*Partnership*)

Menilai tingkat kepuasan anggota keluarga terhadap komunikasi dalam keluarga, musyawarah dalam mengambil keputusan atau dalam penyelesaian masalah yang dihadapi dalam keluarga.

c. Pertumbuhan (*Growth*)

Menilai tingkat kepuasan anggota keluarga terhadap kebebasan yang diberikan keluarga dalam mematangkan pertumbuhan dan kedewasaan setiap anggota keluarga.

d. Kasih Sayang (*Affection*)

Menilai tingkat kepuasan anggota keluarga terhadap kasih sayang serta interaksi emosional yang terjalin dalam keluarga.

e. Kebersamaan (*Resolve*)

Menilai tingkat kepuasan anggota keluarga terhadap kebersamaan dalam membagi waktu, kekayaan, dan ruang antar keluarga.

2. SCREEM Family

a. Sosial (Social)

Interaksi sosial merupakan bukti antara anggota keluarga, anggota keluarga jalur komunikasi yang seimbang dengan grup sosial diluar keluarga seperti teman dan komunitas lainnya

b. Kebudayaan (Cultural)

Kebanggaan budaya atau kepuasan dapat teridentifikasi, khususnya dalam grup etnis yang jelas

c. Keagamaan (Religious)

Tawaran agama yang memuaskan pengalaman spiritual dan hubungan dengan grup diluar keluarga yang mendukung

d. Ekonomi (Economy)

Stabilitas ekonomi cukup untuk menyediakan kepuasan yang berhubungan dengan status keuangan dan kemampuan untuk menyatukan permintaan ekonomi sesuai dengan norma kehidupan

e. Pendidikan (Education)

Pendidikan anggota keluarga cukup untuk mengijinkan anggota keluarga memecahkan atau memahami sebagian besar permasalahan yang muncul dalam gaya hidup formal yang dibangun oleh keluarga

f. Kesehatan (Medical)

Perawatan kesehatan tersedia melalui saluran yang mana secara mudah terbangun dan sebelumnya dialami dengan cara yang memuaskan.

2.2 Remaja

2.2.1 Pengertian

Masa peralihan antara masa kanak – kanak menuju masa dewasa, yang dimulai pada usia 11-14 tahun diawali dengan matangnya organ – organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Syamsu Yusuf, 2014).

Menurut Pieget (dalam Hurlock , 2014) mengatakan secara psikologi Remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah ikatan orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak

2.2.2 Pembagian Usia Remaja

Usia remaja menjadi tiga fase sesuai tingkatan umur yang dilalui oleh remaja. Menurut Gilmer (2015) terdapat tiga fase tingkatan umur remaja tersebut antara lain:

Table 2.1 Pembagian Jenis-jenis remaja menurut (Gilmer , 2015) :

| No | Usia | Jenis Remaja |
|----|-------------|--------------------|
| 1 | 11-14 tahun | Remaja Awal |
| 2 | 14-18 tahun | Remaja Pertengahan |
| 3 | 18-22 tahun | Remaja Akhir |

a. Remaja Awal (early adolescence)

Pada masa ini mulai meninggalkan perannya sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua

b. Remaja Pertengahan (middle adolescence)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya memiliki peran yang penting. Pada masa ini remaja juga perubahan tingkah laku, belajar membuat keputusan sendiri dan selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

c. Remaja Akhir (late adolescence)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan diterima orang dewasa.

2.2.3 Karakteristik Perubahan Fisik Remaja

Masa remaja merupakan masa paling indah dalam diri seseorang, masa itu merupakan puncak semangat yang menggelora dari setiap individu, tetapi pada masa itulah juga seseorang mengalami yang namanya pencarian identitas diri serta memiliki rasa yang keingin tahuan yang sangat besar terhadap sesuatu. Menurut (Stanley Hall , 2015) berikut ini merupakan beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu :

a. Ketidakstabilan emosi

Emosi yang kurang stabil, cenderung berubah-ubah merupakan ciri yang paling utama terlihat pada anak-anak yang akan memasuki masa remaja

mereka. Pada umumnya remaja laki-laki memiliki perubahan emosi yang lebih stabil dari pada perempuan dan hanya berpengaruh terhadap ego dan tempramennya. Berbeda dengan perempuan yang sangat mengedepankan perasaan mereka. Dalam hal ini, orang tua sangat berperan penting untuk menjaga emosi anak mereka. Orang tua yakni berperan sebagai pengawas sekaligus sahabat, yang bisa mengarahkan dan menenangkan emosi yang memuncak serta tidak stabil tadi.

b. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua

Remaja umumnya mengalami karakter yang suka beragrumen. Mereka berani protes terhadap hal yang tidak disukainya atau tidak sependapat dengannya, termasuk nasihat orang tua. Contohnya, seperti bertanya sebab dan akibat, dan alasan kenapa ia harus berbuat demikian

c. Kegelisahan

Kegelisahan, keadaan tidak tenang menguasai diri remaja, banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya. Banyak cita-cita dan angan-angan yang ingin dicapai setinggi langit. Baik itu rasional maupun irasional, keinginan yang tidak tercapai tersebut akan meninggalkan perasaan gelisah bagi diri remaja. Peran orang tua dalam hal ini ialah membatasi terkabulnya permintaan anak-anak mereka, hanya memberikan sesuai kebutuhan, dan memberikan penjelasan yang logis. Agar remaja tidak merasa tertekan atau merasa bahwa mereka tidak dianggap oleh orang tuanya.

d. Senang bereksperimentasi dan eksplorasi

Eksplorasi dapat didefinisikan sebagai ketertarikan individu dalam mencari jati diri mengenai nilai, kepercayaan, tujuan dan proses eksplorasi menunjukkan percobaan dengan perbedaan aturan sosial, rencana dan ideologi. Setiap orang pasti suka mencoba hal-hal baru, tidak terkecuali para remaja. Mereka condong akan melakukan hal hal yang baru, kekinian, trendi, atau sekedar keluar dari jalur untuk mencapai kepuasan. Dalam hal yang positif contohnya adalah keinginan untuk menjelajahi lingkungan yang disalurkan melalui penjelajahan gunung atau sekedar ke tempat wisata. Atau yang negatif berupa pergaulan yang tidak sehat, mulai mencoba rokok, narkoba atau barang haram lainnya.

e. Kecenderungan membentuk kelompok

Tidak jarang kebersamaan yang berlebihan serta kebanggaan tersebut menjadi penyebab munculnya perilaku negatif para remaja. Tawuran misalnya, hanya karena saling olok yang tidak jelas bisa menyebabkan bentrokan berbahaya antar kelompok remaja. Perilaku contek mencontek demi menjaga “kesolidan” yang dibangun. Tetapi jika hal ini dapat diarahkan dengan baik maka akan menciptakan dorongan moral pada sesama remaja. Remaja dapat memperoleh kekuatan dari keadaan bersama karena seperti pepatah yang mengatakan “bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh”.

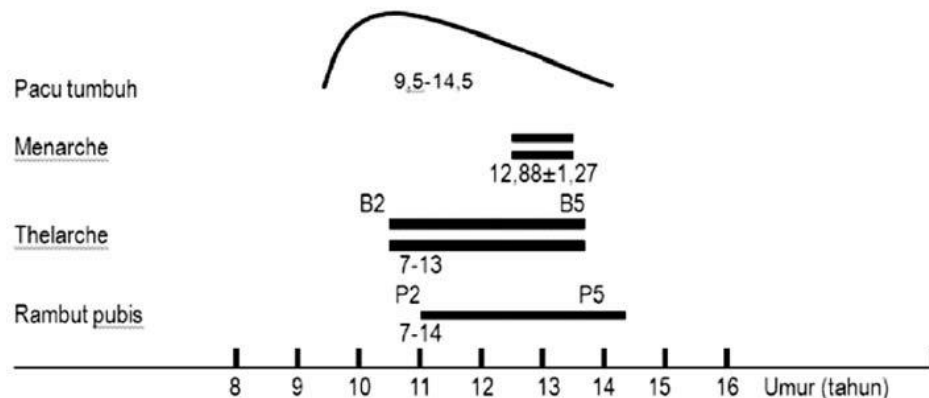
2.2.4 Perubahan Fisik Remaja

1. Pertumbuhan Primer

Table 2.2 Pertumbuhan Primer menurut (Johnson Ninck Children, 2015)

| Klasifikasi | Perempuan | Laki-laki |
|-------------------------|--|---|
| Ciri Pertumbuhan Primer | Mulai menghasilkan sel telur , di tandai dengan di mulainya haid | Mulai menghasilkan sel sperma, di tandai dengan mimpi basah |

Pubertas pada anak perempuan ditandai dengan mengalami menstruasi. Menstruasi pertama pada remaja perempuan disebut dengan menarche. Menstruasi terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi (ovum keluar dari ovarium) yaitu saat lapisan endometrium terlepas dari uterus, beberapa kapiler kecil terbuka dan berdarah. Cairan menstruasi adalah kombinasi dari darah ini (dalam jumlah yang relatif sedikit) dan lapisan endometrium itu sendiri, dengan warna yang lebih gelap



Gambar 2.1 Urutan pubertas pada perempuan (Root AW *Endocrinology of Puberty*: J Pediatr 2014)

2. Pertumbuhan Skunder

Ciri sekunder seorang remaja perempuan sudah mengalami pubertas adalah sebagai berikut:

- a) Sel-sel lemak didistribusikan ke seluruh tubuh
- b) Payudara mulai menonjol
- c) Pinggul, paha, pantat mulai membesar
- d) Rambut tumbuh di area ketiak dan pubis
- e) Muka cenderung tumbuh jerawat

Table 2.3 Hubungan antara pertumbuhan dengan stadium pubertas pada anak perempuan

| Stadium | Payudara | Rambut Pubis | Kecepatan Tumbuh | Umur |
|---------|---|---|----------------------|-----------------|
| 1 | Pubertas | Prapubertas | Prapubertas | <11 tahun |
| 2 | Teraba benjolan, aerola melebar | Jarang, pigmen sedikit. Lurus, sekitar labia | Awal pacu tumbuh | 11 – 11,5 tahun |
| 3. | Payudara aerola membesar, batas tidak jelas | & Lebih hitam, mulai ikal, jumlah bertambah | Pacu tumbuh | 12 tahun |
| 4 | Aerola papila membentuk bukit kedua | dan Keriting, kasar, seperti dewasa, belum ke paha atas | Pertumbuhan melambat | 13 tahun |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|--|---------------------|-------------|
| 5 | Bentuk dewasa aerola tidak menonjol | Bentuk segitiga seperti dewasa, ke paha atas | Pertumbuhan minimal | 14-15 tahun |
|---|-------------------------------------|--|---------------------|-------------|

Sumber : Warne, GL. Growth disorders in infancy and childhood, J.Pediatrics, Obstetrics and Gynecology, 2014)

Tabel 2.4 Ciri-ciri kelamin sekunder anak perempuan

| Perempuan | Usia (tahun) |
|--------------------------------|--------------|
| Payudara mulai tumbuh membesar | 8-13 |
| Lonjakan tinggi badan | 8-13 |
| Tumbuhnya rambut kemaluan | 8-14 |
| Lonjakan kekuatan | 9-14 |
| Puncak lonjakan tinggi badan | 10-13,5 |
| Menstruasi pertama | 10-15 |
| Pertumbuhan buah dada tuntas | 10-16 |
| Tinggi badan dewasa tercapai | 10-16 |

(Ghani, 2014)

2.3 Menarche

2.3.1 Pengertian

Menarche merupakan haid pertama kali yang umumnya terjadi pada usia 11-14 tahun. Menarche merupakan masa dari anak-anak menuju masa dewasa. Selama kehidupan seorang perempuan haid dimulai dari *menarche* sampai *menopause* (Samsulhadi , 2017)

Menarche adalah haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang kompleks. Setelah panca indra menerima rangsangan yang diteruskan kepusat dan diolah oleh hipotalamus, dilanjutkan dengan hipofise melalui sistem portal dikeluarkan hormon *gonatropik* perangsang folikel dan *luteinizing* hormon untuk merangsang indung telur. Hormon perangsang folikel (FSH), merangsang folikel primordial yang didalam perjalanannya dominan mengeluarkan hormon esterogen sehingga terjadi pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder. (im2013).

Menarche salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan didalam dirinya dan juga disertai dengan berbagai masalah dan perubahan - perubahan baik fisik, biologi, psikologik maupun sosial, harus dihadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting karena merupakan masa peralihan kemasa dewasa (Moersintawati, 2014).

2.3.2 Faktor – faktor yang mempercepat Menarche

Menarche dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain:

- a. Faktor gizi
- b. Suku
- c. Genetik
- d. Keterpaparan terhadap media massa

2.3.3 Siklus Haid

a. Fase menstruasi

Pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya *stratum basale*. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, *Lutenizing Hormon* (LH) menurun atau pada kadar terendahnya selama siklus dan kadar *Folikel Stimulating Hormon* (FSH) baru mulai meningkat.

b. Fase proliferasi

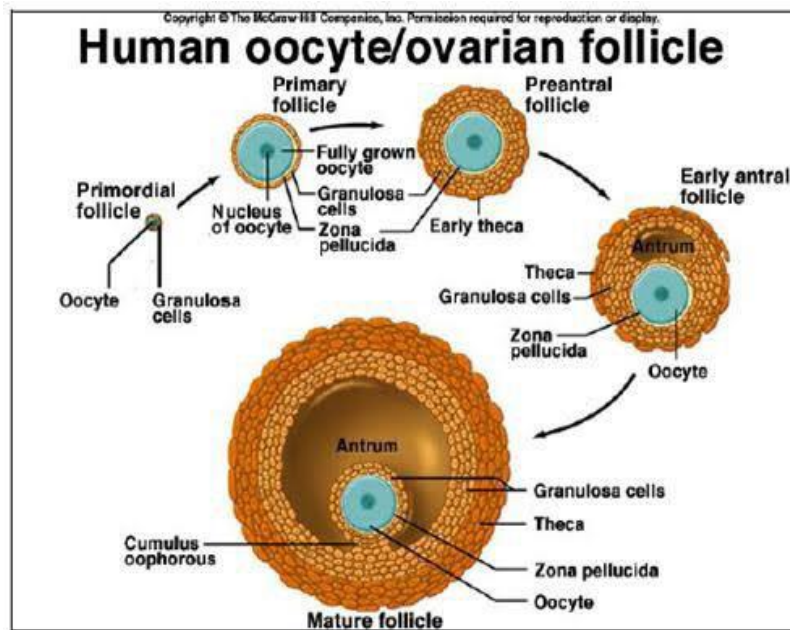
Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid, misalnya hari ke-10 siklus 24 hari, hari ke-15 siklus 28 hari, hari ke-18 siklus 32 hari. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi setebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Fase proliferasi tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

c. Fase sekresi/luteal

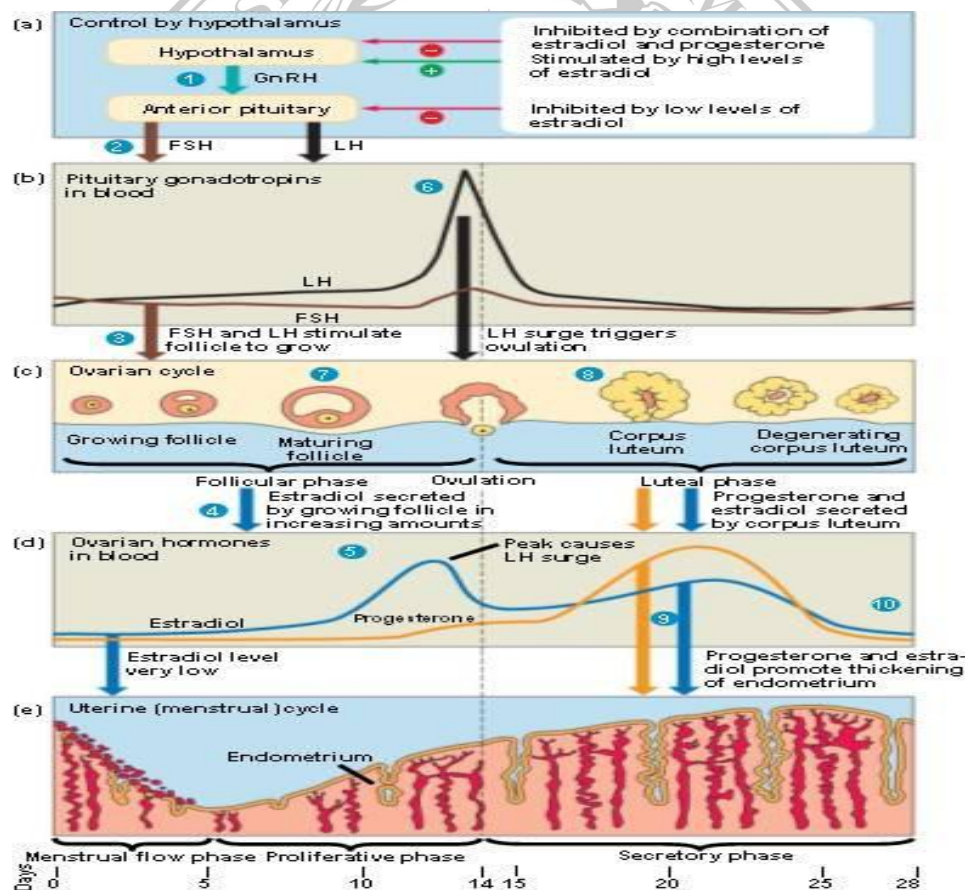
Fase *sekresi* berlangsung sejak hari *ovulasi* sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

d. Fase iskemi/premenstrual

Implantasi atau nidasi ovum yang dibuahi terjadi sekitar 7 sampai 10 hari setelah *ovulasi*. Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesteron menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan *basal* dan perdarahan menstruasi dimulai.



(Gambar 2.2) Perkembangan Folikel



Gambar 2.3 Siklus menstruasi

2.3.4 Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi

a. Stress

Stress dapat menyebabkan haid tidak teratur pada wanita juga ialah stress, terjadinya stress bisa menyebabkan hormon wanita terganggu juga, dan apabila ada masalah pada hormon wanita maka salah satu dampak yang akan terjadi juga yaitu haid tidak teratur.

b. Obesitas

Memiliki tubuh yang obesitas bisa menyebabkan haid tidak teratur juga, karena disebabkan oleh lemak yang banyak menumpuk sehingga proses peluruhan dinding rahim pun juga bisa bermasalah.

c. Gaya hidup tidak sehat

Gaya hidup yang di jalani pun menentukan tubuh sehat atau pun tidak, dan bisa menjadi faktor penyebab haid tidak teratur pada wanita juga

d. Alat kontrasepsi

Faktor penyebab haid tidak teratur pada wanita dewasa terutama yang telah menikah bisa disebabkan juga oleh alat kontrasepsi yang di gunakan. Alat kontrasepsi yang tidak cocok bisa mengganggu hormon dan dampaknya akan menyebabkan haid tidak lancar

2.4. Kesiapan Remaja Putri dalam menghadapi *Menarche*

2.4.1 Pengertian

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang atau individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi (Chaplin, 2015).

Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya *menarche*, pada saat menginjak sepuluh tahun sampai enam belas tahun. Hal ini ditandai dengan adanya proses pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami *menarche* sebagai proses normal (Djali, 2013)

Menurut Yusuf (2013) ada tiga aspek mengenai kesiapan, yaitu :

a. Aspek Pemahaman

Kondisi dimana seseorang mengerti dan mengetahui kejadian yang dialaminya bisa dijadikan sebagai salah satu jaminan bahwa dia akan merasa siap menghadapi hal-hal yang terjadi

b. Aspek Penghayatan

Suatu kondisi psikologis dimana seseorang siap secara alami bahwa segala hal yang terjadi secara alami akan menimpa hampir semua orang adalah sesuatu yang wajar, normal, dan tidak perlu di khawatirkan

c. Aspek Kesiediaan

Suatu kondisi psikologis dimana seseorang sanggup dan rela untuk berbuat sesuatu sehingga dapat mengalami secara langsung segala hal yang seharusnya dialami sebagai salah satu proses kehidupan

Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* yang berasal dari luar (eksternal) diantaranya sumber informasi/ media massa, pengetahuan, dan dukungan orangtua sehingga mereka akan mampu menerima terjadinya *menarche* dan mampu menerima setiap perubahan yang dialami dengan positif. Faktor internal yang mempengaruhi kesiapan antara lain kematangan yaitu kondisi yang dapat menimbulkan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan, selain itu juga ada faktor kecerdasan (daya pikir) merupakan salah satu penentu keberhasilan seseorang dalam melaksanakan pekerjaan. Seseorang yang memiliki kecerdasan normal atau diatas normal akan lebih siap menghadapi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dibanding orang yang kecerdasannya dibawah normal.

